

2025 11月

Freppaシニア

フレッシュな料理+パッパッと出来る!



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食							1日 白飯 肉団子 ひじき大豆煮 桜しぐれ 味噌汁 398Kcal
昼食							グリルチキンステーキ キャベツソテー炒め いんげんサラダ 味噌汁 516Kcal 白飯
夕食							さばの粒漬 かぼの煮物 玉子サラダ 味噌汁 512Kcal

いいねの日

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	2日 白飯 ポイルソーセージ 玉ねぎ中華炒め 味噌汁 445Kcal	3日 白飯 豆腐焼きすあん なすみぞれ和え 白菜 味噌汁 428Kcal	4日 白飯 ハムステーキ 豚巻き炒め 昆布味噌 味噌汁 461Kcal	5日 白飯 厚焼き玉子 もやしと玉ねぎ中華炒め たらこソースかけ 味噌汁 408Kcal	6日 白飯 角擗けの中華煮 かぼと人参の塩炒め 白菜 味噌汁 433Kcal	7日 白飯 オムレツ 大豆と切干の炒め物 しその昆布巻 味噌汁 412Kcal	8日 白飯 つみれあんかけ 小松菜と玉ねぎ 一休の昆布 味噌汁 437Kcal
昼食	だらの照り焼き 玉子とじ 青梗菜サラダ 味噌汁 486Kcal	★ばかりご飯★ チキンカツ ピーフンソテー キャベツサラダ 味噌汁 578Kcal	ますのバター醤油焼 キャベツとじ煮 大根和え 味噌汁 576Kcal	焼き鳥丼 ポテトサラダ 味噌汁 601Kcal	ミートソース/パグ ティー 小松菜サラダ コンソメスープ 味噌汁 552Kcal	南国とキャベツのソラマメ炒め 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 550Kcal	さわらの生姜煮 金平ぼう 南瓜サラダ・ショア 味噌汁 550Kcal
夕食	しぐれ煮丼 ポテトサラダ 味噌汁 556Kcal	あじのおろし煮 ひじき入り豆腐 大根和え 味噌汁 452Kcal	鶏肉の西京焼き 玉ねぎサラダ 味噌汁 496Kcal	ぶりの照り煮 ごぼうとじきのゆり煮 大根サラダ 味噌汁 492Kcal	チーズハンバーグ ピーマン入り炒め プロコッキサラダ 味噌汁 470Kcal	★ばかりご飯★ ハムカツ 南国とキャベツの炒め物 カボチャの炒め物 味噌汁 513Kcal	鶏肉こしょう焼き おかか炒め もやしと水菜サラダ 味噌汁 464Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	9日 白飯 ペイクドエッグ カリフラワード煮炒め ゆかりりんご 味噌汁 417Kcal	10日 白飯 角擗けの煮物 ゲーザイの炒め物 豆乳 味噌汁 431Kcal	11日 白飯 さけの塩焼き じゃが芋甘煮 納豆カップ 味噌汁 429Kcal	12日 白飯 厚焼け煮 金平ごぼう 味噌汁 420Kcal	13日 白飯 卵とじ 大根と椎茸の炒め煮 煮豆 味噌汁 452Kcal	14日 白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン塩炒め 金平ごんこん 味噌汁 409Kcal	15日 白飯 豆腐のそぼろ煮 ピーマン塩炒め 金平ごんこん 味噌汁 409Kcal
昼食	かにのふわいの煮・鯛肉煮 なす煮だし 小松菜サラダ 味噌汁 507Kcal	しゅうまい ピーフンソテー ^{トマト} ほうれん草おろし 味噌汁 441Kcal	豚かぶ焼き丼 フルーツ缶 味噌汁 482Kcal	★ばかりご飯★ ぶりの照り煮 小松菜とソテー 大根和え 味噌汁 526Kcal	赤魚の塩焼き 大豆の煮物 もやしの和え物 味噌汁 456Kcal	豚肉炒め などの選り出し煮 チキン葉和え物 味噌汁 530Kcal	鶏肉の西京焼き キャベツ炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 520Kcal
夕食	さばの味噌煮 かぼと人参炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 484Kcal	白飯 チキンカレー カニカマサラダ コンソメスープ 528Kcal	白身魚フライ もやしの塩炒め キャベツサラダ 味噌汁 528Kcal	あぶり焼きチキンステーキ 野菜の中華炒め プロコッキサラダ 味噌汁 458Kcal	白飯 メンチカツ さつま芋みそ炒め ほうれん草和え 味噌汁 567Kcal	手作りハンバーグ マカロニソテー ^{トマト} カニカマサラダ 味噌汁 476Kcal	さばのおろし煮 島ごぼう炒め もやしサラダ 味噌汁 491Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	16日 白飯 厚焼き玉子 かぼと人参炒め 豆乳 味噌汁 414Kcal	17日 白飯 豆腐ハンバーグ 竹輪ピーマン金平 鶏肉の甘煮 味噌汁 503Kcal	18日 白飯 ごぼう天煮 南瓜の甘煮 味噌汁 426Kcal	19日 白飯 白鳥魚と豆腐のしゃじょう キャベツとねのパン粉炒め 味噌汁 474Kcal	20日 白飯 ポイルソーセージ 春雨と玉ねぎの味噌炒め 玉子サラダ 味噌汁 469Kcal	21日 白飯 つみれあんかけ もやしと玉ねぎの中華炒め じぞう昆布巻 味噌汁 432Kcal	22日 白飯 目玉焼き風オムレツ ウインナー野菜炒め ゆかりりんご 味噌汁 423Kcal
昼食	和風団子 圓葱炒め イングリボレ 味噌汁 512Kcal	かきあげうどん 肉じゃが 味噌汁 467Kcal	ホタテカツ マカロニソテー ^{トマト} さつま芋サラダ 味噌汁 532Kcal	鶏肉照り焼き 卵の花 もやしサラダ 味噌汁 502Kcal	たらの生姜煮 茄子の風味炒め ほうれん草和え物 味噌汁 455Kcal	ポークカレー もやしサラダ コンソメスープ 524Kcal	ます煮り焼き 大豆の煮物 小松菜おろし 味噌汁 460Kcal
夕食	白飯 ハムカツ ポテトベーコンソテー ^{トマト} 小松菜のおろし 味噌汁 522Kcal	白飯 あじの照り煮 なすの味噌炒め がんしゃく 味噌汁 475Kcal	豚肉野菜炒め 味噌汁 540Kcal	白飯 中華丼 じゃが芋みそ炒め 味噌汁 463Kcal	のり塩ささ揚げ 玉ねぎソテー炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁 492Kcal	赤魚の醤油麹焼き 南瓜含め煮 キャベツサラダ 味噌汁 450Kcal	鶏肉生姜焼き キャベツ炒め煮 玉ねぎサラダ 味噌汁 521Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	23日 白飯 肉だんご キャベツ白玉煮 スパゲティサラダ 味噌汁 402Kcal	24日 白飯 角擗けの和風煮 金平ごぼう 煮豆 味噌汁 424Kcal	25日 白飯 オムレツ 厚焼け煮 かぼと人参の塩炒め 煮豆 味噌汁 411Kcal	26日 白飯 厚焼け煮 かぼと人参の塩炒め 煮豆 味噌汁 421Kcal	27日 白飯 厚焼き玉子 じゃが芋みそ炒め 納豆 味噌汁 435Kcal	28日 白飯 ハムステーキ 小松菜ごま煮 スパゲティサラダ 味噌汁 471Kcal	29日 白飯 角擗けの煮物 大豆と切干の味噌炒め ゆかりりんご 味噌汁 402Kcal
昼食	★ばかりご飯★ 若鶴の唐揚げ 切り大根 イングリボレ 味噌汁 555Kcal	赤魚みりん煮 圓葱芋そぼろ煮 チンブンサラダ 味噌汁 485Kcal	ささみチーズフライ ささみナス煮 大根和え 味噌汁 515Kcal	ます西京焼き ひじき入り豆腐 スパゲティサラダ 味噌汁 511Kcal	白飯 春巻き カリフラワー塩麹炒め 玉ねぎサラダ 味噌汁 606Kcal	たらの船漬 玉ねぎと豚肉炒め煮 キャベツ和え 味噌汁 431Kcal	あぶり焼きチキンステーキ 玉ねぎの中華炒め イングリボレ 味噌汁 517Kcal
夕食	白飯 さばの味噌煮 じゃが芋和風炒め 大根サラダ 味噌汁 481Kcal	ハンバーグ丼 フルーツ缶 コンソメスープ 524Kcal	ぶりの胡麻煮 ひじき入り味噌 味噌汁 540Kcal	チキンチャップ キャベツハム炒め チンブンサラダ コンソメスープ 471Kcal	さばの塩麹焼き 玉ねぎソテー炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁 443Kcal	玉子よせ じゃが芋炒め 大根サラダ 味噌汁 552Kcal	赤魚の醤油麹焼き 玉ねぎと チングル菜おろし 味噌汁 493Kcal

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	30日 白飯 豆腐焼きの照り煮 じゃが芋煮 白菜 味噌汁 422Kcal						
昼食	さばの塩焼き 卵の花 さつま芋サラダ 味噌汁 492Kcal						
夕食	チキンカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 524Kcal						

※使用の食事はすべて「骨取り魚」になりますが、小骨が取り切れてない場合がございますのでご注意ください。

※仕入れの関係でおかずの内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。
※エネルギーはごはん50gとおかず（漬物や汁ものも含みます）の数値です。
ご契約によってはエネルギーが表記と異なる場合がございます。

からだ想い・からだ想いの食事で、毎日を健康に。

Jfsm

株式会社 フレアサービス

【連絡先】
食事に関する相談:旭川工場:0120-20-8981
受付時間:10:00~17:00
(曜日・祝日は除きます)